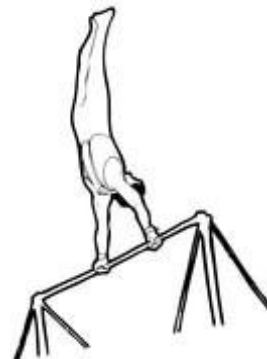
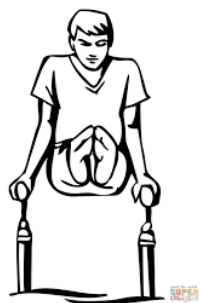


Bozza programma GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 2019-2022



Il programma tecnico consta di:

- **5 CATEGORIE** con esercizi obbligatori e liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2017-2020; la quinta categoria rispetta in toto il Codice dei Punteggi Internazionale per la categoria junior e senior;
- **una MINIPRIMACATEGORIA** con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.

Per le Categorie **PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA** è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce d'età.

Per la Categoria MINIPRIMA non è prevista classifica perché in tale categoria tutti i partecipanti sono "Vincitori".

Il Campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello **PROVINCIALE, REGIONALE e NAZIONALE**. Nel caso in cui nelle Province o nelle Regioni di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione delle SdA Ginnastiche UISP.

N.B. Il Programma Tecnico e i relativi aggiornamenti entrano in vigore dal 1° gennaio 2020

Aggiornato a novembre 2019

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- I Ginnasti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.
- Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.
- Durante il biennio un ginnasta non può retrocedere di Categoria.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.
- Fanno eccezione a questa regola i Ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore.

NORME GENERALI

- I Ginnasti partecipanti alle gare devono essere tesserati all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche i ginnasti tesserati F.G.I. settore Agonistico GOLD e SILVER purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dall'UISP.
- **Per tutto ciò non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. GAM (ed. 2017-2020).**
- Sono considerati **AGONISTI** e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, il codice di tesseramento è il **22B**.
- **Parallelamente al Campionato Agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti)** con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA), **il codice di tesseramento è il 22C**. Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione della SdA *Ginnastiche UISP* o rimanere nella categoria d'appartenenza fino al termine dell'anno sportivo.
- **Oltre ai programmi di concorso generale di ogni categoria, è istituito anche un concorso di specialità; partecipano al** concorso di specialità (da uno a cinque attrezzi) i ginnasti di quarta/quinta categoria junior e senior che non svolgono il programma completo sui sei attrezzi (quindi non compresi in una categoria specifica). Gli attrezzi non sono vincolanti dalla prima alla seconda prova regionale. L'istruttore è tenuto a presentare la scheda di presentazione dell'esercizio sulla base del programma.
- Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAM il primo classificato di prima e seconda categoria deve accedere alla categoria superiore. Dalla terza categoria il primo classificato allievo ha la facoltà di scegliere se passare alla quarta o restare in terza. Il primo classificato junior e senior di terza e quarta deve obbligatoriamente passare alla categoria successiva.
- **IMPORTANTE: si invitano i Tecnici, i Giudici e gli Organizzatori a leggere le specifiche relative ad ogni categoria riportate sotto le tabelle alla voce "INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori".**

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nell'apposita tabella in base all'**anno di nascita e modificate per rendere le classifiche più omogenee:**

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE di ETA'																		
Anno di nascita	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99			
	MINI 1		ALLIEVI 1			ALLIEVI 2			ALLIEVI 3		JUNIOR			SENIOR					

Il programma tecnico mantiene gli esercizi obbligatori esistenti in Mini Prima, dalla Prima Categoria in poi è possibile inserire nell'esercizio obbligatorio movimenti del Codice Internazionale dei Punteggi 2017-2020.

L'inserimento nell'esercizio dell'elemento da Codice aumenta il valore dell'esercizio di p. 0,30 ogni volta, qualunque sia la difficoltà presentata (A 0.30/B 0.30/C 0.30...)

INDICAZIONI SULL'INSERIMENTO (NUMERO ELEMENTI) PRESI DAL CdP GAM 2017-2020 (UTILIZZABILI PER IL BONUS):

MINI 1	NESSUN ELEMENTO IN AGGIUNTA
1 CATEGORIA	1 ELEMENTO
2 CATEGORIA	2 ELEMENTI (0.30 X 2)
3CATEGORIA	3 ELEMENTI (0.30 X 3)

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI F.G.I. AI CAMPIONATI GAM UISP

I Ginnasti ALLIEVI che partecipano al Campionato GOLD allievi, sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla terza Categoria in poi.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano al Campionato di GOLD sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla Quarta Categoria in poi (o specialità o AA).

I Ginnasti che partecipano al Campionato SILVER LA F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla prima Categoria in poi.

I Ginnasti che partecipano al Campionato SILVER LB F.G.I. sono ammessi al Campionato UISP GAM dalla seconda Categoria in poi.

I Ginnasti che partecipano al campionato SILVER LC/LD F.G.I. sono ammessi al campionato UISP GAM dalla terza categoria in poi.

I Ginnasti JUNIOR e SENIOR che partecipano ai Campionati F.G.I. di Serie A, B e C sono ammessi al Campionato UISP GAM di Quinta Categoria(o specialità o AA).

MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale - codice di tesseramento 22C					
4 ATTREZZI	CORPO LIBERO	PARALLELE	MINI TRAMPOLINO	CUBONE (2 salti, vale quello meglio eseguito)	Classifica individuale sui migliori 3 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p.11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12 o p. 13	Esercizi obbligatori p. 11, p. 12, p. 13	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	Salto carpiato divaricato valore: p. 11	<ul style="list-style-type: none"> • Framezzo flesso con appoggio dei piedi e spinta sul cubone valore p. 11 	
			Tuffo capovolta valore o verticale caduta a corpo teso valore : p. 12	<ul style="list-style-type: none"> • Staccata sul cubone valore p. 12.00 	
			Ribaltata valore: p. 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata/rondata sul cubone valore p. 13.00 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m (è possibile utilizzare una panchina di metri 2 di lunghezza davanti al minitrampolino in sostituzione della rincorsa), rincorsa minima richiesta m.10.	Cubone di 0.80 m x 2 m alt. 1.00 in posizione traversa rispetto alla rincorsa (possibilità di 2 pedane).	

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di MINIPRIMA CATEGORIA è volto a far partecipare ad un confronto di ginnastica bambini molto piccoli ed alle prime armi; va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e null'altro. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare senza velleità di classifica. Per questo motivo le classifiche ed i punteggi assegnati sono tassativamente ad uso esclusivo dei Tecnici, ed i Ginnasti vanno considerati tutti a parimerito e chiamati in ordine alfabetico o per Società per la premiazione. **Eventualmente si può valutare di chiamare a titolo di segnalazione i primi tre ginnasti al termine della premiazione di tutti i partecipanti.**

Questa categoria si potrebbe prestare all'inserimento di Tecnici delle singole Società partecipanti come Giudici anche se non aventi il brevetto: questo favorirebbe il primo approccio alle gare anche di Istruttori/Tecnici in qualità di Giudici e potrebbe favorire la formazione a lungo termine di un Corpo di Giuria autonomo a livello regionale.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza.

PRIMA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR (vedi tab. età) gara agonistica - codice di tesseramento 22B						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti , vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO (2 salti , vale il migliore)	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità ma verranno premiate le specialità di fungo e anelli.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del volteggio dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13.50	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	<u>vedi</u> <u>descrittive</u> <u>degli</u> <u>esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • frammezzo con stop sulla tavola valore p. 11,50 	<u>vedi</u> <u>descrittive</u> <u>degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive</u> <u>degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso: valore p. 12.00 	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (miniprima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.
		<ul style="list-style-type: none"> • staccata sulla tavola valore p. 12.50 			<ul style="list-style-type: none"> • ribaltata: valore p. 12.50 	
		<ul style="list-style-type: none"> • ribaltata/rondat a sulla tavola valore p. 13.50 			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti: p. 13 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 0.80 per allievi; 1.00 m per junior(-0.50) o tavola da volteggio alt. 1.10 per tutti (possibilità 2 pedane o air cover per ALLIEVI e +0.50) zona arrivo 2 x 4 m alt. 0.20 m	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche altezza a 1,65 m dal bordo superiore dei tappeti	Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m rincorsa minima richiesta 10 metri	ANELLI E FUNGO LEGGERE LE SPECIFICHE DEGLI ESERCIZI IN FONDO.

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di PRIMA CATEGORIA rappresenta la prima opportunità di gareggiare a livello "competitivo" di un ginnasta. Va sempre sottolineato agli Istruttori che l'obiettivo di questa "competizione" è quello di far fare un'esperienza al ginnasta e non ancora di fare un'attività "spinta". Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria junior e senior. I programmi non cambiano sostanzialmente dalla miniprima categoria (rassegna promozionale) se non per il fatto che è eseguibile anche la sbarra e che il volteggio ha la doppia possibilità di poter essere eseguito oltre che sul "cuboide" anche sulla tavola. Non è inoltre più utilizzabile come facilitatore la panchina al minitrampolino, è obbligatorio eseguire i salti dalla rincorsa. Tutto questo dovrebbe favorire il passaggio da un'attività più ludica ad un'attività un po' più impegnata.

Il programma prevede esercizi obbligatori e negli stessi sono segnalate le penalità da assegnare in termini di falli tecnici e di composizione, in caso di dimenticanze del Ginnasta o di variazioni dell'esercizio stesso sono segnalati anche i valori dei singoli elementi o parti dell'esercizio. Non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratica fisica dell'Istruttore. Detrazione e non penalità perché in questa categoria si auspica ci sia sempre un rapporto di assistenza "importante" e deve crescere il rapporto di fiducia Allievo/Istruttore. In questo modo l'Istruttore può prevedere di far fare un esercizio di difficoltà leggermente superiore al proprio allievo prevedendo di far assistenza. In questo modo l'esercizio non avrà un punteggio di partenza maggiore (detrazione di un punto), ma potrà dare la possibilità al proprio allievo di cimentarsi in nuovi esercizi in piena sicurezza

SECONDA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara agonistica - codice di tesseramento 22B						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO (2 salti, vale il migliore)	Classifica individuale sui migliori 6 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità ma verranno premiate le specialità di fungo e anelli.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14	Esercizi obbligatori max p. 14.50	
Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>		<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti carpio valore p. 13.50 	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.
		Ribaltata/rondata sulla tavola valore p. 13.50			<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti carpiato con ½ giro valore p. 14.00 	
		Rondata in pedana e flic sulla tavola p.14.50			<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti teso valore p. 14.50 	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	Cuboide alt. 1.00 m (-1.00) Tavola alt. 1.15 m (possibilità 2 pedane o air cover per ALLIEVI) – zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m	Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento	Sbarra bassa altezza 1.65 m	Minitrampolino e tappetone 2 x 5 m alt. 0.50 m rincorsa minima richiesta 10 metri	ANELLI E FUNGO LEGGERE LE SPECIFICHE DEGLI ESERCIZI IN FONDO

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di SECONDA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi e della categoria junior. Va sempre sottolineato agli Istruttori l'obiettivo di questa "competizione" è ancora quello di far fare un'esperienza al ginnasta. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. E' sempre meglio sottolineare la precisione e la pulizia dei movimenti piuttosto che la difficoltà. In questa categoria non possono partecipare ginnasti di categoria senior.

TERZA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età)						
gara agonistica - codice di tesseramento 22B						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO (2 salti, vale il migliore)	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO (2 salti, vale il migliore)	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi e verranno premiate le specialità di fungo e anelli.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max. punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15.50	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	Esercizi obbligatori max punti 15	
<p>Gli esercizi sono obbligatori, esercizi completamente diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0. Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante. Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.</p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	Rondata/ribaltata sulla tavola valore p.14.50	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<p><u>vedi descrittive degli esercizi</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> salto avanti raggruppato con ½ giro o salto teso avanti valore p. 14.00 	<p>ANELLI E FUNGO</p> <p>LEGGERE LE SPECIFICHE DEGLI ESERCIZI IN FONDO</p>
		Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola con arrivo in piedi p. 15.50				<ul style="list-style-type: none"> salto avanti teso 360° valore p. 15.00
		Ribaltata avvitamento 360° valore p.15.50				
<p>ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)</p>	<p>Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm</p>	<p>-Cubone 1m (-0.50 all, -1.00 j/s)</p> <p>-tavola 1,15 all -tavola alt. 1,25 m j/s</p> <p>-zona arrivo 2 x 4 metri alt. 0.20 m</p>	<p>Parallele regolamentari con possibilità di abbassarle ed alzarle a piacimento</p>	<p>Sbarra alta regolamentare m 2,60 dal bordo superiore dei tappeti, m 2,80 dal suolo</p>	<p>Minitrampolino e tappetone 2 x 6 m alt. 0.50 m</p>	<p>Fungo e anelli</p>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di TERZA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono livelli diversi, dal facile al più difficile, e il Ginnasta deve eseguire l'esercizio che è in grado di fare, non necessariamente quello di più alto valore. Il fungo diventa attrezzo regolamentare, nel caso un ginnasta non lo esegua prenderà in automatico punti 0.00 e varrà come attrezzo scartato. La classifica infatti è determinata dalla somma dei 5 migliori punteggi sui 6 attrezzi eseguiti.

QUARTA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI e JUNIOR/SENIOR (vedi tab. età)							
gara agonistica - codice di tesseramento 22B							
6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	Esercizi con griglia UISP liberi	
<p>Nella 4^a categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio con i movimenti della griglia UISP, il punteggio finale verrà determinato da:</p> <p>D = valore degli elementi e delle esigenze</p> <p>E = punti 10,00 meno falli di esecuzione</p> <p>D + E = punteggio finale</p>	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP -AA 1 salto; -specialità 2 salti con differente seconda fase di volo)	vedi griglia/valori degli elementi UISP	vedi griglia/valori degli elementi UISP	<p>Gli esercizi da griglia devono essere composti da 8 elementi della griglia compresi l'uscita. Le difficoltà del Codice Internazionale dei Punteggi in vigore valgono di norma 0.20 p. in più ciascuna. Sono inserite le difficoltà UISP 1 e UISP 2 del valore rispettivamente di 0.10 e 0.20 p. Vedi programma griglia UISP .</p>
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola 1,25 all/j 1,35 sen.	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	<p>Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi liberi, non è possibile eseguire gli esercizi obbligatori. Nel caso avvenga gli stessi saranno valutati seguendo le indicazioni del programma griglia UISP.</p>

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUARTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria allievi, della categoria junior e senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni della griglia UISP. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività FGI nella categoria GOLD. Non vi sono più attrezzi quali il trampolino o il fungo ma la classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali. Specialità da uno a 5 attrezzi.

QUINTA CATEGORIA Ginnasti JUNIOR e SENIOR (vedi tab. età)							
gara agonistica - codice di tesseramento 22B							
6 ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO CON MANIGLIE	ANELLI	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	Classifica individuale sui migliori 5 attrezzi
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	Esercizi liberi	
Esercizi con codice dei punteggi internazionale junior. Il punteggio finale verrà determinato da: D = valore degli elementi ed esigenze specifiche E = p. 10 presentazione D + E = punteggio finale meno falli di esecuzione	Junior e Senior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita) Codice dei Punteggi 2017	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita)	Junior (7 el. + uscita ed EGE agevolata uscita)	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita)	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita)	Junior (7 elementi + uscita ed EGE agevolata uscita)	Gli esercizi seguono le penalità del Codice Internazionale dei Punteggi 2017. La classifica è divisa in Junior e Senior e rispettano le rispettive prescrizioni ed esigenze. In via eccezionali possono essere ammessi ginnasti allievi che gareggeranno con il programma junior nella stessa categoria
		Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2017	Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2017	Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2017 (AA 1 salto/specialità 2 salti con seconda fase di volo differente)	Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2017	Senior (9 elementi + uscita + EGE) Codice dei Punteggi 2017	
ATTREZZATURA NECESSARIA (L'attrezzatura e la tappetatura devono rispettare le conformità in materia di sicurezza)	Pedana facilitante e corsia 2 x 17 m o pedana 12 x 12 m	Cavallo con maniglie regolamentare	Anelli regolamentari	Tavola alt. 1,35 m	Parallele regolamentari	Sbarra alta regolamentare	Detrazioni e penalità vedi note allegate.

INDICAZIONI per i GIUDICI / TECNICI ed Organizzatori (DA LEGGERE):

Il programma di QUINTA CATEGORIA prevede la partecipazione di ginnasti della categoria junior e della categoria senior. Gli esercizi proposti a programma prevedono la composizione libera seguendo le indicazioni del Codice Internazionale dei punteggi F.I.G. ed. 2017 e successive modificazioni. In questa categoria vengono inseriti i ginnasti che svolgono attività di alta specializzazione GOLD FGI nella categoria junior e senior. La classifica si determina sommando i 5 migliori esercizi ed escludendo quindi quello di più basso valore. Anche da questa categoria vengono selezionati i Ginnasti che nell'eventualità parteciperanno in rappresentanza dell'UISP Le Ginnastiche ai Campionati Internazionali.

NOTE di CARATTERE GENERALE

Esercizi da Griglia UISP ed. 2014

QUARTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUARTA CATEGORIA** viene seguito il Programma UISP, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo con tutti i movimenti del codice internazionale dei punteggi oltre alle difficoltà UISP aggiunte; le stesse avranno i valori da tabella sottostante:

Difficoltà	UISP 1	UISP 2	A	B	C	D	E	F	G
Valore Codice dei Punteggi FIG Internazionale	-	-	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
Valore UISP	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

Il valore dell'esercizio sarà determinato dal valore delle difficoltà sommato al valore delle esigenze specifiche all'attrezzo soddisfatte; il punteggio finale verrà determinato da:

D = valore degli elementi + valore delle esigenze compresa quella relativa all'uscita

E = punti 10,00 meno falli di esecuzione

D + E = punteggio finale

Vengono rispettate le esigenze del codice internazionale dei punteggi tranne che per l'uscita dove viene assegnata l'esigenza ridotta (0.30) nel caso la difficoltà sia di valore "A" e completa (0.50) nel caso la difficoltà sia ALMENO di valore "B".

Nel caso un esercizio non sia composto da otto elementi (7 + l'uscita) la giuria D applicherà una penalità neutra per esercizio corto come da tabella sottostante:

n° di elementi (compresa l'uscita)	7 elementi o più	5-6 elementi	3-4 elementi	1-2 elementi	0 elementi
Penalità neutra da applicare a nota D	00.00	4.00	6.00	8.00	10.00

ESERCIZI da Codice dei Punteggi ed. 2017 (e successive modificazioni)

QUINTA CATEGORIA

- Per il campionato di **QUINTA CATEGORIA** ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio libero ad ogni attrezzo rispettando le seguenti

Composizione e valutazione esercizio libero per JUNIOR e SENIOR

L'esercizio prevede:

nota D • max. 7 difficoltà + uscita (totale di 8 elementi) + 0,50 p. per ogni E.G.E. soddisfatta –(Esigenza Gruppo Elementi)

COMPOSIZIONE:

L'E.G.E. uscita viene assegnata ridotta (0.30) se la difficoltà è almeno "B", completa (0.50) se la difficoltà è almeno "C".

ESECUZIONE:

nota E • presentazione p. 10,00

Totale **punteggio di partenza = D+E**

In entrambe le categorie (Junior e Senior) nella composizione e valutazione dell'esercizio NON possono essere ripetuti elementi (o elementi con lo stesso numero d'identificazione). Le ripetizioni non entrano nel computo delle difficoltà dell'esercizio ma sono in ogni caso valutate dalla giuria per l'esecuzione.

Le esigenze specifiche, previste per ogni attrezzo dal C.d.P., devono essere considerate ai fini della valutazione; ogni esercizio deve rispettare per intero le esigenze e le normative complete del codice internazionale FIG ed. 2017 e successive modificazioni.

Nel caso un esercizio non sia composto da otto elementi (7 + l'uscita) la giuria D applicherà una penalità neutra per esercizio corto come da tabella sottostante:

n° di elementi (compresa l'uscita)	7 elementi o più	5-6 elementi	3-4 elementi	1-2 elementi	0 elementi
Penalità neutra da applicare a nota D	00.00	4.00	6.00	8.00	10.00

NOTE PER LA GIURIA

Si riportano alcune delle specifiche già presentate nelle tabelle e all'interno delle indicazioni per Giudici/Tecnici ed Organizzatori divise per categoria:

- **In Miniprima e Prima categoria** non deve essere assegnata alcuna penalità in caso di assistenza vocale dell'Istruttore mentre verrà assegnata una detrazione fissa complessiva di punti 1,00 sul valore dell'esercizio in caso di assistenza pratico fisica dell'Istruttore.
- **In Miniprima, Prima, Seconda e Terza categoria** gli esercizi sono obbligatori, esercizi diversi da quelli previsti vengono valutati con punti 0 (**zero**) Errori d'interpretazione e/o composizione hanno una penalità fissa di 0.30 ogni volta più l'eventuale detrazione del valore dell'elemento o della parte dell'esercizio mancante (i valori degli elementi sono presenti nelle descrittive degli esercizi alla voce "Note per la Giuria"). Difficoltà degli elementi: il programma prevede esercizi obbligatori, un elemento di difficoltà superiore non sostituisce l'elemento richiesto.

ESERCIZI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO punti 11,00

Descrizione

1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in** per arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso**, ed eseguire una **candela (2'')**. Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

4 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn/dx **compiere 1/2 giro a dx/sn**, posare la mano dx/sn al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti.

5 Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2'' o divaricate 2''**.

6 Di seguito, eseguire **una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

7 Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa** eseguire **una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

1^ Capovolta avanti	0.50
Candela 2''	0.50
Salto 1/2 giro	0.50
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità

ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione

ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte

0.10 / 0.30

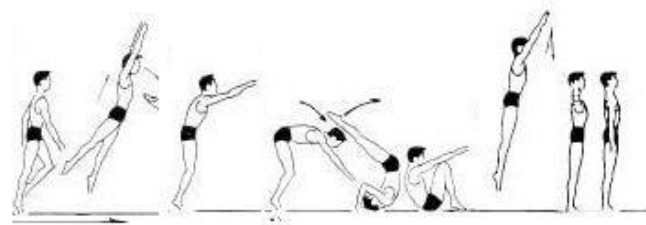
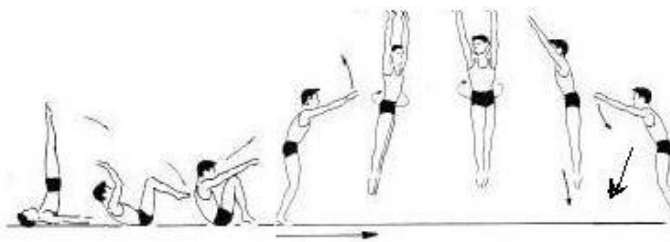
mancanza di tenuta e/o

allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela

0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



CORPO LIBERO **punti 12.00**

descrizione

1 Elevare la gamba dx/sn in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx/sn al suolo, eseguire **una ruota**; di seguito circondando

le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx/dx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendendo le braccia, in perno sul braccio sn/dx, **compiere 1/2 giro a dx/sn**, posare la mano dx/sn al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''** o **una schacciata a gambe divaricate 2''**.

2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sn/dx, **compiere 1/2 giro a dx/sn**, posare la mano dx/sn al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso**, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**) Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito eseguire un **salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.

4 Con **due o tre passi di rincorsa** eseguire una **capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori

Note per la giuria:
valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u./div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.30
Candela 2''	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffo cap.	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità
ogni volta 0.30

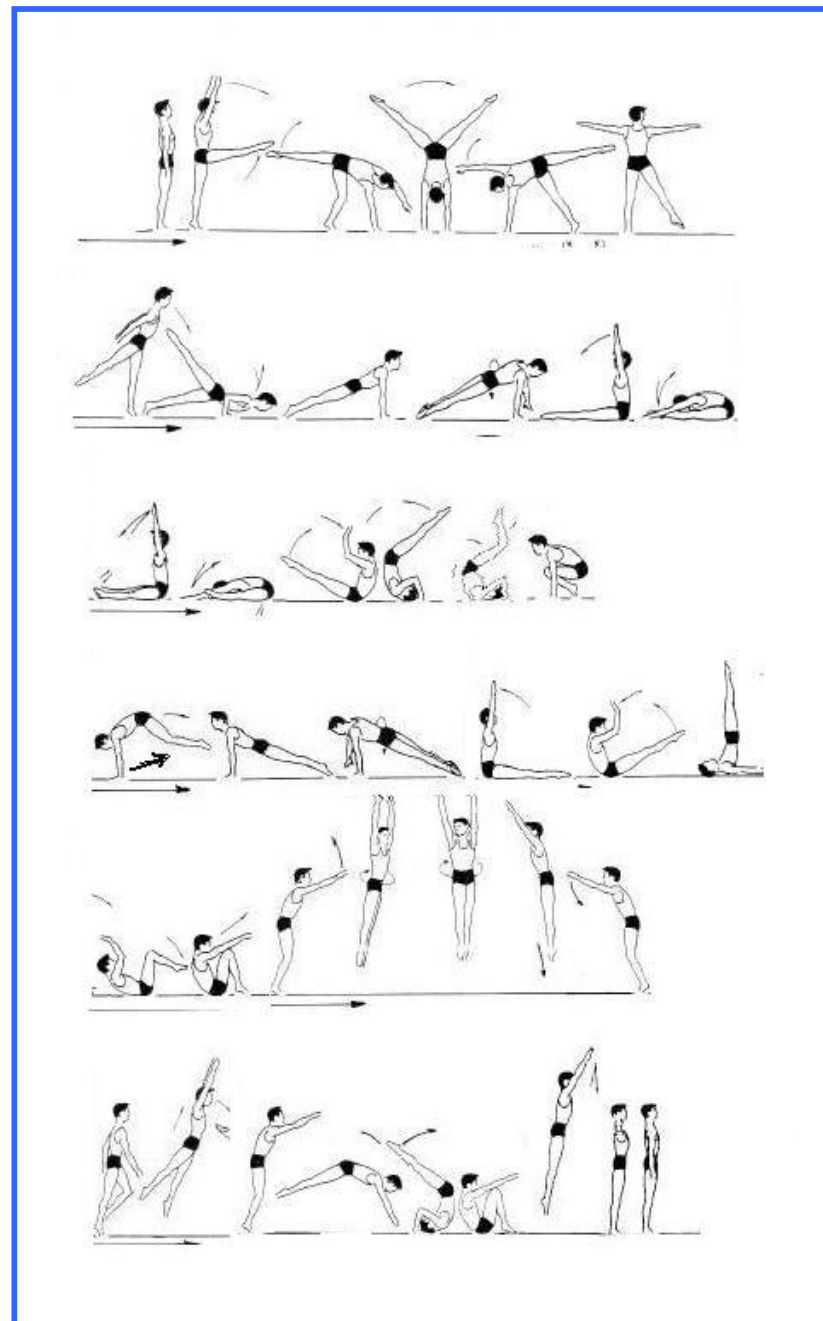
errori di composizione e/o interpretazione
ogni volta 0.30

mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte
0.10 / 0.30

appoggio delle ginocchia nella capovolta indietro
0.30

mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela
0.30

posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO punti 13,00

descrizione

1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx/sn in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.

2 Elevare la gamba dx/sn in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx/sn al suolo, eseguire **una ruota**,

3 compiere 1/4 di giro a dx/sn, posare il piede dx/sn al suolo e riunire le gambe e **senza rincorsa** compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale dietro 2'' e,

4 sbilanciando il corpo in avanti circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gambe riunite. Rizzando le braccia e **con 1/2 giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2'')** o **divaricare le gambe e flettere il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.

5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

Note per la giuria:

valore elementi

Verticale capovolta	0.80
Salto giro 360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2''	0.60
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata un o div	0.50
Capovolta indietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

mancanza di continuità
ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione
ogni volta 0.30

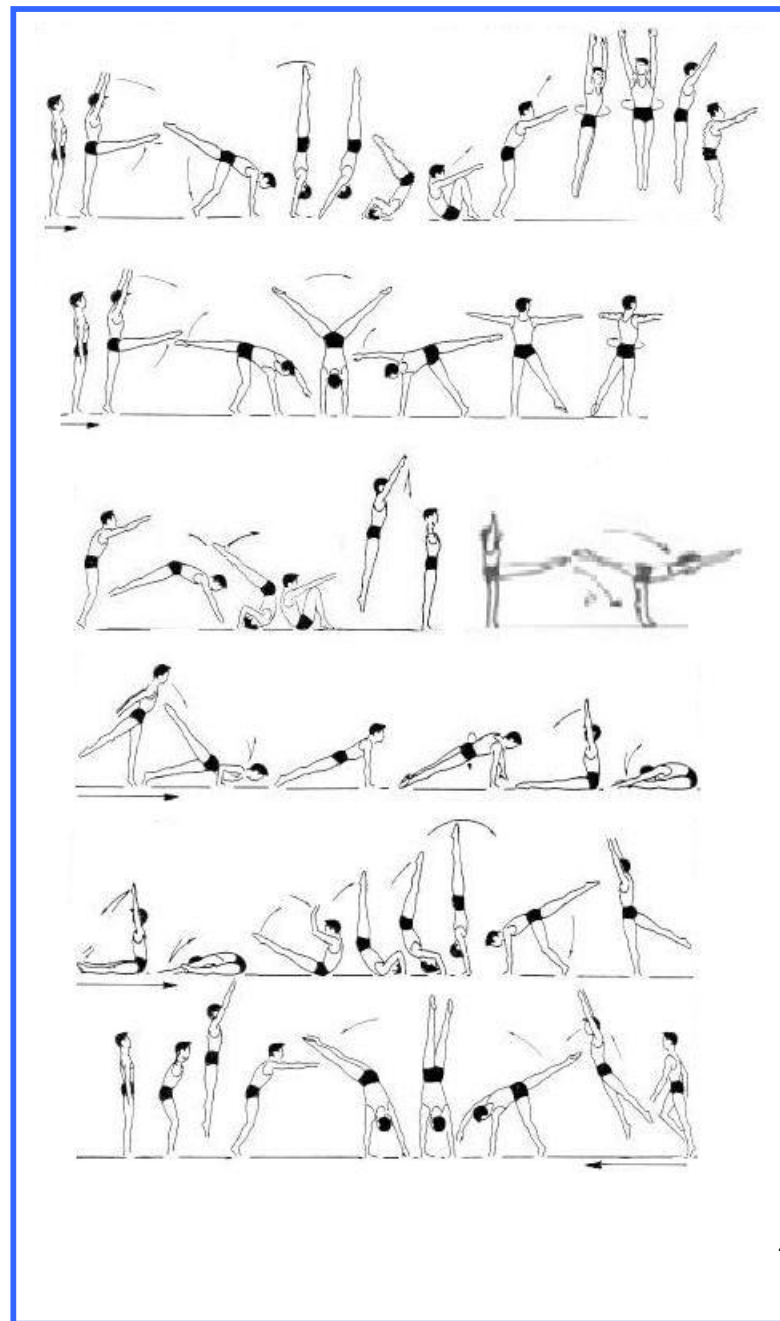
mancanza del passaggio per la verticale (anche nella ruota e nella rondata)
0.10 / 0.30

non finire il giro 360°
0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti
0.10 / 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro
0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2''
ogni volta 0.30



CORPO LIBERO

punti 14,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata e 2 flic-flac**; senza continuità eseguire un salto con ½ giro (180°) con 2/3 passi eseguire **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); tornare a piedi uniti e con un passo eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta .

2 Sbilanciando il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso- avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schacciata a gambe unite** (2'') (o **divaricare le gambe e flettere il busto in avanti** (2'')). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo-capovolta avanti** e di seguito un salto in alto sul posto per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Rondata	0.60
Flic-flac(ognuno)	0.60
Tuffo capovolta (ognuno)	0.40
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Ribaltata	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza 0.10 / 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale nella rondata o

nella verticale 0.10 / 0.30

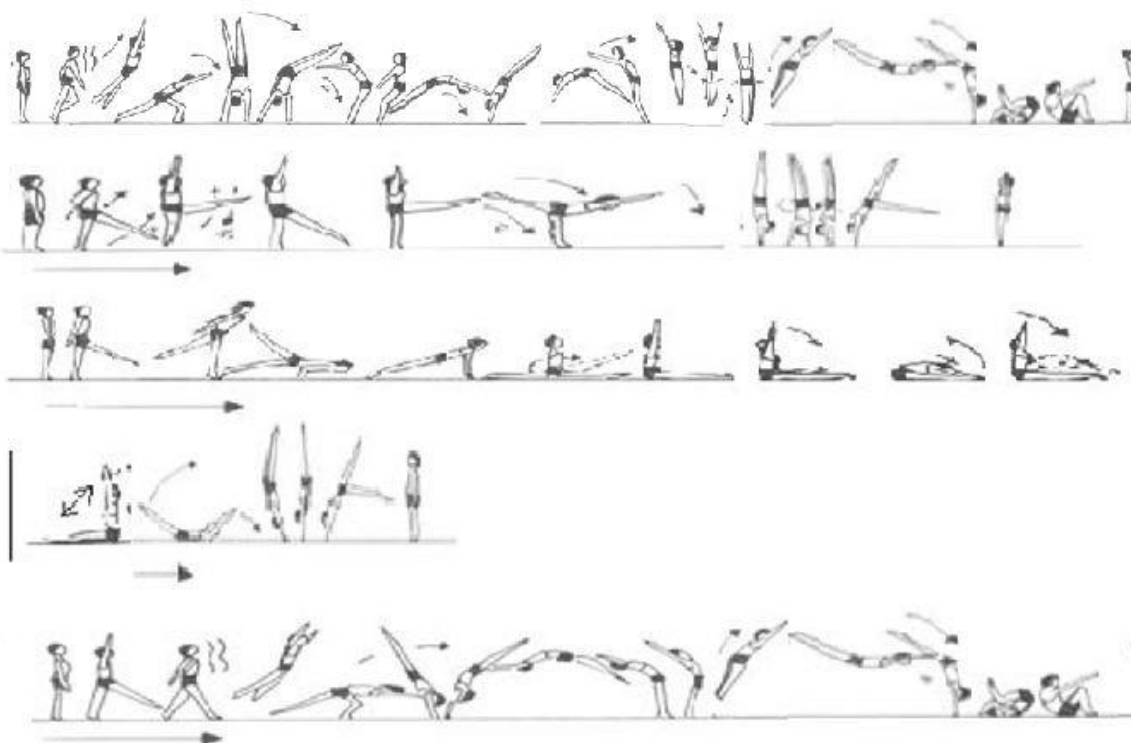
non finire il salto in alto con 180° 0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo 0.10 /

0.30 gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro

0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2'' ogni volta 0.30



CORPO LIBERO

punti 15,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato**. Eseguire 2/3 passi e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); ritorno a gambe unite ,eseguire un passo e di seguito posando le mani a terra, eseguire una **verticale con**

$\frac{1}{2}$ **giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta.

2 Sbilanciando il corpo in avanti e circonducendo le braccia per dietro-basso- avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schiacciata a gambe unite** (2'').o **divaricare le gambe e flettere il busto in avanti** (2''). Di seguito, dopo una piccola flessione del busto avanti, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac e salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Ribaltata	0.60
Salto giro avanti	0.80
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale $\frac{1}{2}$ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
Salto giro ind. rag.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza 0.10 / 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

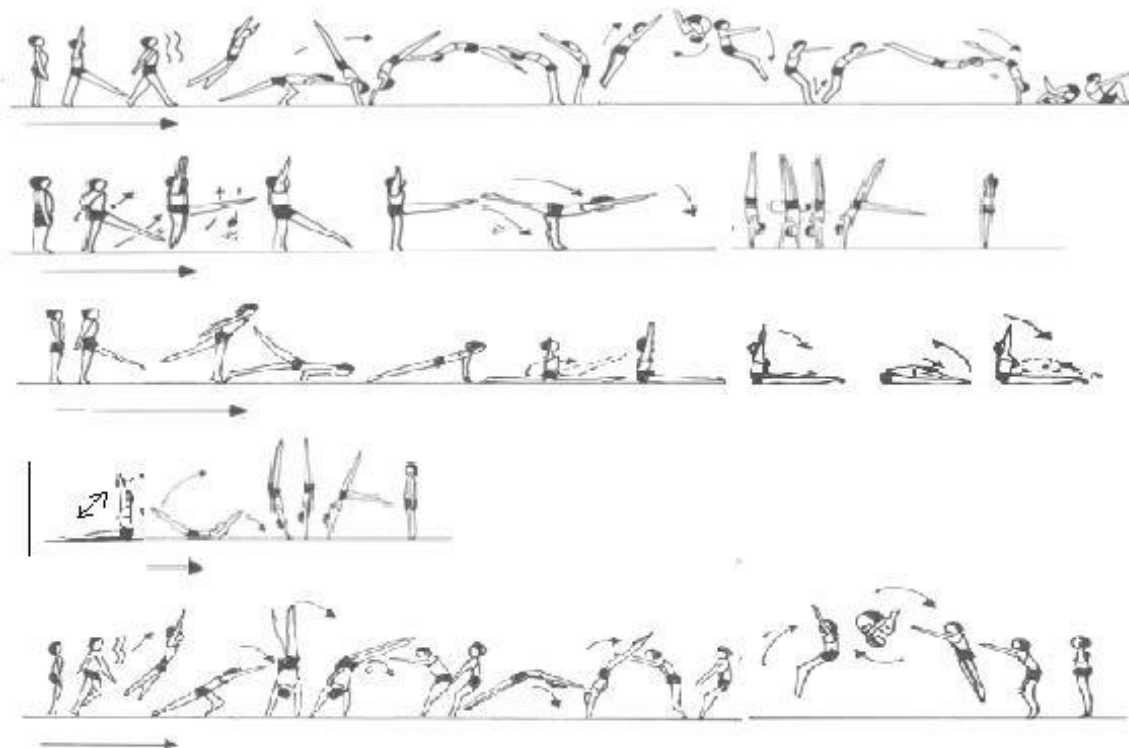
mancanza del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata o nelle verticali 0.10 / 0.30

non finire il salto in alto con 180° 0.10 / 0.30

mancanza di fase di volo nel tuffo-capovolta 0.10 / 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale 0.10 / 0.30

posizione non mantenuta 2'' ogni volta 0.30



PARALLELE

punti 11,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto mantenuto 2"

2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.

3 Nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)

4 Oscillare la gamba ds indietro-avanti all'interno degli staggi e riunire le gambe in avanti

5 Per eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti

6 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna sullo staggio dx 2"

7 Ritornare al centro degli staggi con uno slancio in avanti e nell'oscillazione indietro almeno all'orizzontale abbandonare le impugnature e scendere al suolo a gambe semipiegate tra gli staggi.

Note per la giuria:

valore elementi

Appoggio ritto 2"	0.30
Oscillazione completa	0.40
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba int.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Sedia esterna	0.30
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

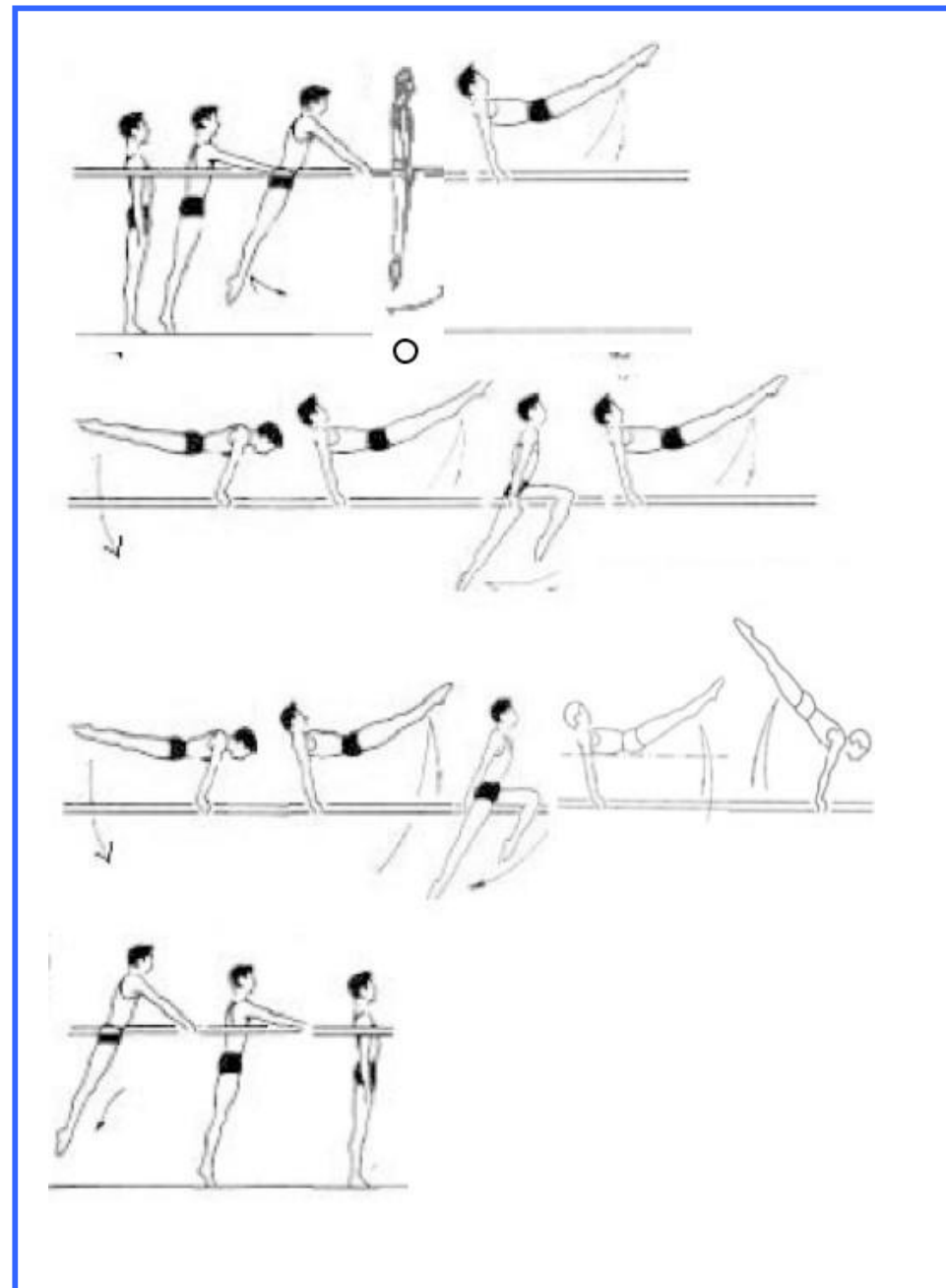
posizione non mantenuta
2"
0.30

oscillazione avanti a corpo squadrato
0.10 / 0.30

oscillazione dietro della gamba incompleta
0.10 / 0.30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi
0.50

oscillazione avanti incompleta
0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 12,00

Descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio e subito eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2".

2 Oscillare le gambe in avanti ed eseguire un'oscillazione completa indietro-avanti.

3 Nella fase di ritorno effettuare una seduta a gambe divaricate e portando le mani oltre le gambe eseguire uno svincolo dietro degli arti inferiori.

4 Effettuare una 1/2 oscillazione avanti e nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna

5 Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

6 Quindi oscillare in avanti e nella fase di ritorno divaricare le gambe per effettuare una battuta e ritornare in oscillazione tra gli staggi.

7 Nell'oscillazione indietro scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo staggio scavalcato) per arrivare in posizione eretta al suolo.

Note per la giuria:

valore elementi

Squadra gambe flesse 2"	0.40
Oscillazione completa	0.40
Divarico e svincolo	0.50
Sedia esterna	0.30
Cambio di fronte	0.40
Battuta a gambe div.	0.30
Uscita ind. sopra gli staggi	0.40

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta 2"

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

braccia piegate nello svincolo

0.30

oscillazione indietro al di sotto degli staggi

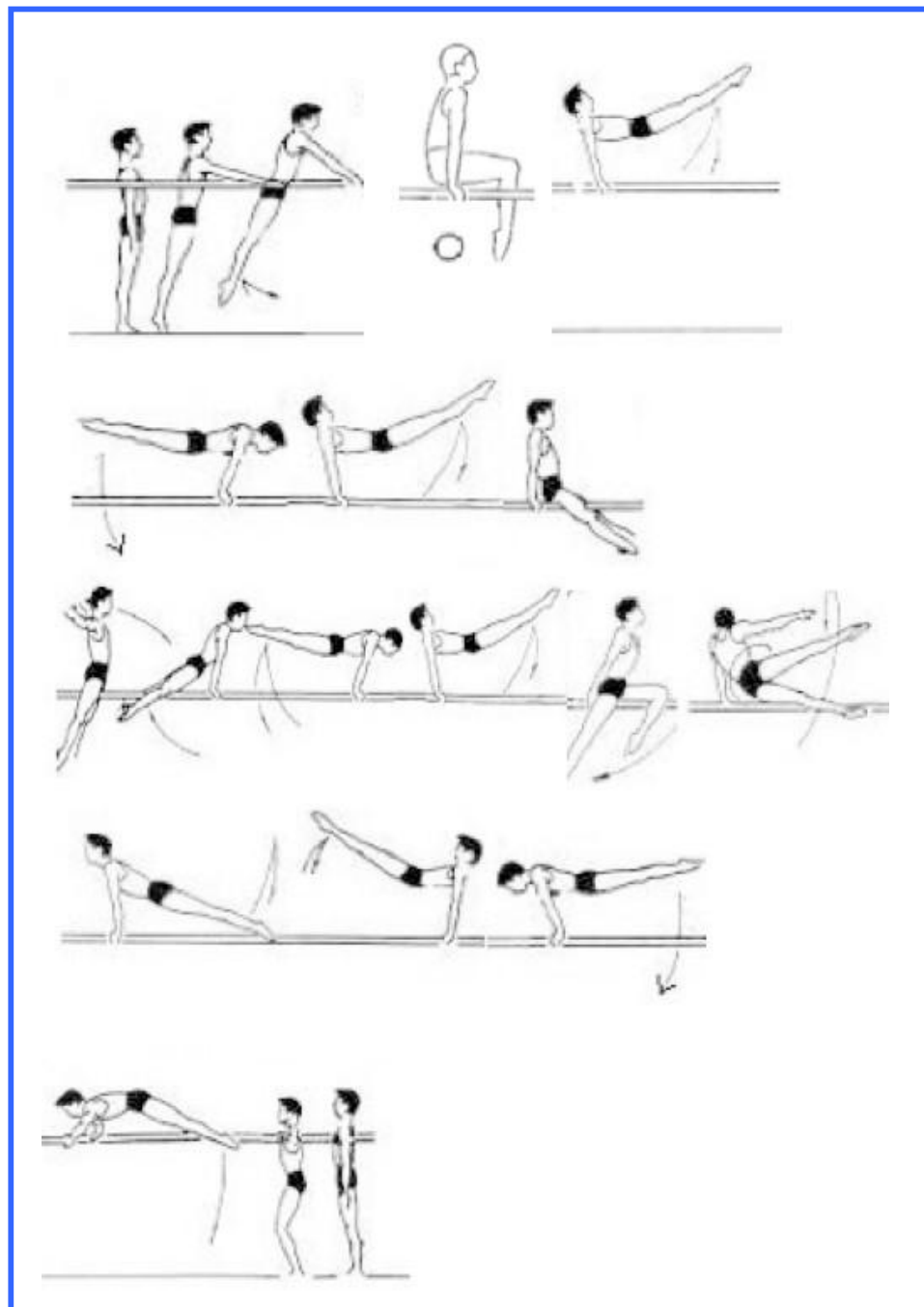
0.50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 13,00

Descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti**

2 Per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

3 Passando le braccia per fuori portare le mani avanti per fare una capovolta avanti a gambe sempre divaricate per ritornare alla posizione di seduta divaricata.

4 Riunendo le gambe avanti flesse eseguire una squadra a gambe flesse mantenuta 2''

5 Distendendo e slanciando le gambe effettuare un'oscillazione completa indietro-avanti.

6 Nella fase di ritorno eseguire una seduta esterna.
7 Per eseguire un cambio di fronte con arrivo a corpo proteso dietro.

8 Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e scavalcare uno degli staggi (entrambe le mani per un momento devono essere in appoggio sullo staggio scavalcato per arrivare in posizione eretta al suolo).

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.60
Seduta divaricata	0.40
Capovolta avanti	0.60
Squadra gambe flesse	0.40
Oscillazione completa	0.40
Sedia esterna	0.30
Cambio di fronte	0.40
Uscita av. sopra gli staggi	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta

2''

0.30

oscillazione avanti con

corpo squadrato

0.10 / 0.30

oscillazione al di sotto

dell'orizzontale

0.50

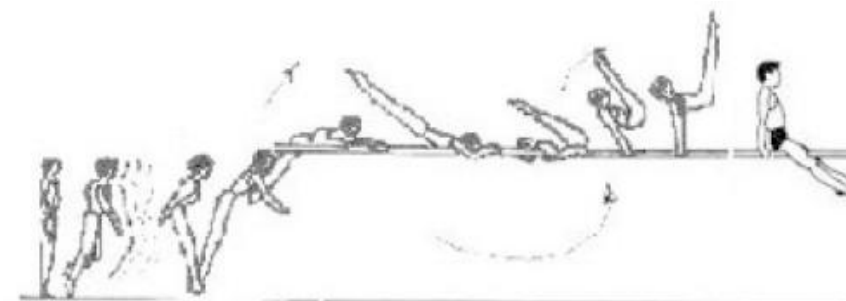
oscillazione avanti

incompleta

0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 14,00

Descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione ed eseguire un tempo di kippe lunga per arrivare in sospensione brachiale.

2 Di seguito effettuare un'oscillazione brachiale completa.

3 Per eseguire una colpo di petto all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate).

4 Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla verticale sugli omeri 2''

5 Cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale

6 Nell'oscillazione dietro stendere le braccia per passare all'oscillazione in sospensione completa per poi risalire alla sospensione brachiale

7 Di seguito, nell'oscillazione avanti eseguire una kippe brachiale a gambe divaricate con battuta degli arti inferiori.

8 Riunire le gambe in avanti per oscillare indietro a 45°.

9 Di seguito eseguire una seconda oscillazione avanti indietro (completa) a 45°.

10 Ritornare in 1/2 oscillazione avanti per effettuare un'uscita avanti con scavalcamento di uno staggio con 1/2 giro (tempo di dietro front) per arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Tempo di kippe lunga	0.60
Oscillazione brachiale	0.40
colpo di petto gambe div.	0.60
Verticale sugli omeri	0.60
Oscillazione sospensione	0.40
Kippe brach. e battuta	0.70
Oscillazione 45°(ognuna)	0.50
Uscita av. con 1/2 giro	0.60

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta
0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenuta
2''
0.30

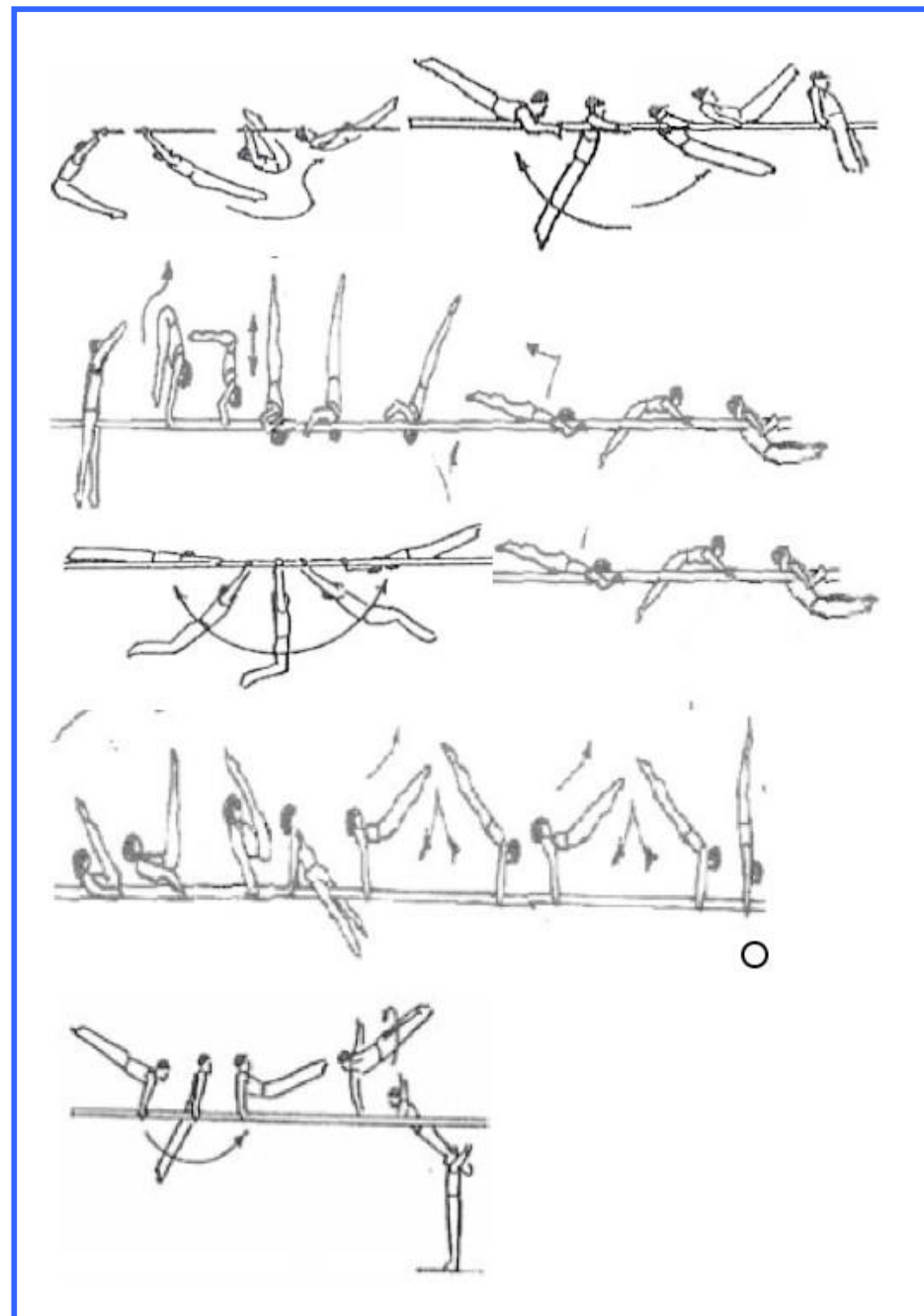
oscillazione avanti con corpo squadrato
0.10 / 0.30

oscillazione in sospensione sotto degli staggi
0.10 / 0.30

oscillazione al di sotto dell'orizzontale
0.50

oscillazione avanti incompleta
0.10 / 0.30

uscita sotto l'orizzontale
0.10 / 0.30



PARALLELE

punti 15,00

Descrizione

- 1 Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio a 45°
- 2 di seguito eseguire un tempo di impennata senza abbandonare l'impugnatura per passare in sospensione e nell'oscillazione indietro salire in sospensione brachiale.
- 3 Per eseguire un colpo di petto a gambe unite con oscillazione almeno all'orizzontale.
- 4 Nell'oscillazione di ritorno avanti effettuare una squadra a gambe unite mantenuta 2".
- 5 Dalla posizione di squadra salire alla **verticale sugli omeri 2"**
- 6 Scendendo frontalmente eseguire **una oscillazione completa brachiale sopra gli staggi e una kippe brachiale a gambe unite**
- 7 Di seguito eseguire un'oscillazione **completa a 45°**
- 8 Seguita da un'oscillazione alla verticale mantenuta 2".
- 9 Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro raccolto ed arrivare al suolo in posizione eretta.

Note per la giuria:

valore elementi

Kippe lunga slancio orizz.	0.70
Tempo di impennata in brac.	0.60
Colpo di petto	0.70
Squadra gambe unite	0.50
Salita vert. sugli omeri	0.60
Discesa frontale	0.30
Kippe brac. gambe unite	0.70
Oscillazione 45°	0.50
Oscillazione verticale	0.80
Uscita salto raccolto	0.90

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

posizione non mantenute 2"

0.30

oscillazione avanti con corpo squadrato

0.10 / 0.30

oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale

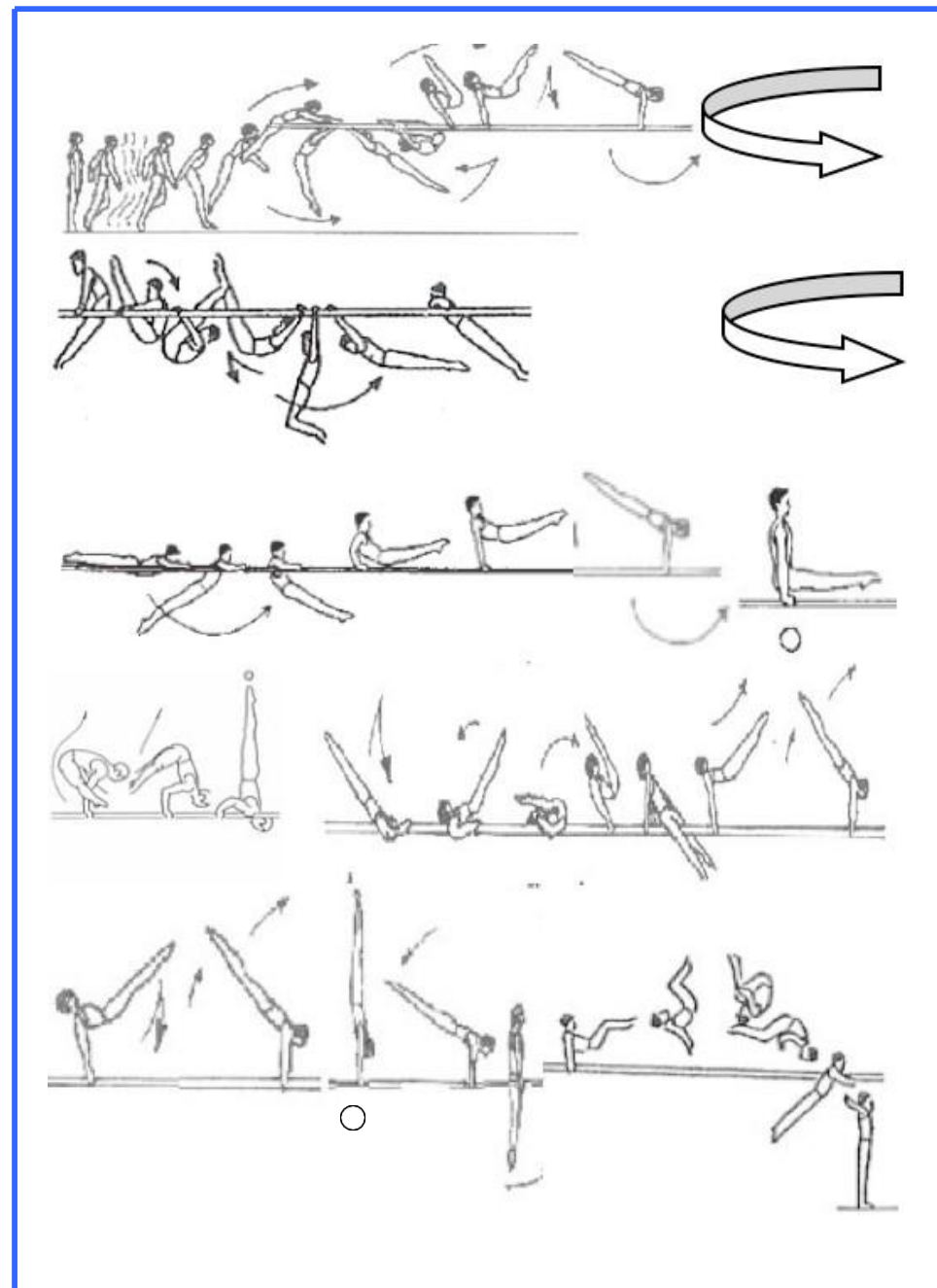
0,50

oscillazione avanti incompleta

0.10 / 0.30

gambe flesse prima dello stacco in uscita

0.50



SBARRA **punti 11,00**

Descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

1 Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.

2 Capovolgere lentamente il corpo in avanti a gambe flesse fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**.

4 Rovesciare il corpo e scendere alla **sospensione dorsale segnata (2")**

5 Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese e bloccare la squadra in sospensione (2")**

6 Riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Capovolta avanti gambe tese	0,30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Sospensione dorsale	0.20
Sfilata a gambe tese	0.60
Squadra in sospensione 2"	0,50
Uscita con spinta arti sup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

sospensione dorsale incompleta

0.10 / 0,30

sfiorare o urtare la sbarra nell'infilata

0.30 / 0.50

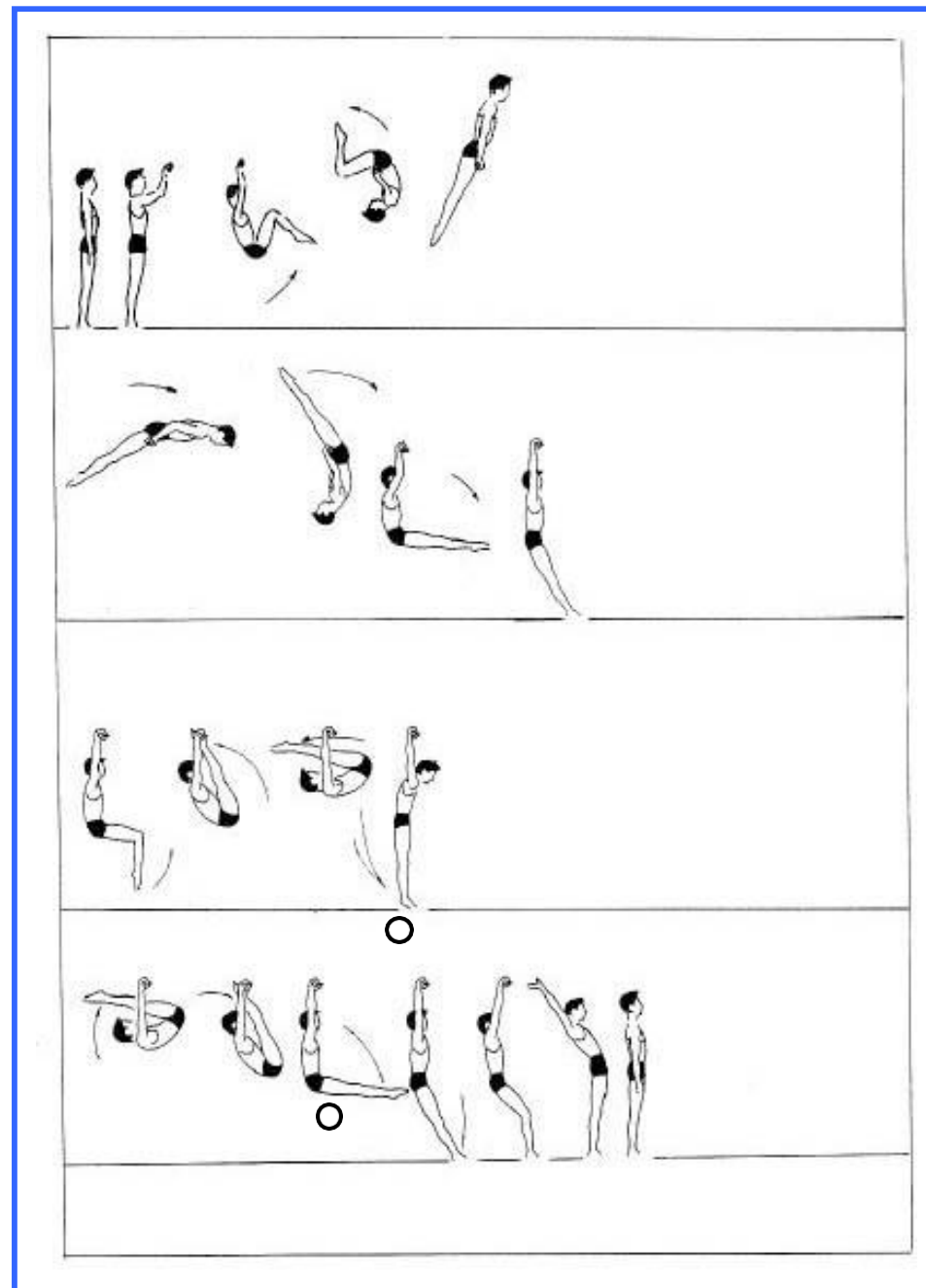
ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia

in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA **punti 12,00**

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

1 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe flesse arrivo in appoggio.

2 Quindi sottoentrare una gamba per arrivare all'appoggio a gambe divaricate sagittalmente

3 Eseguire un pendolino in presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale (bascule).

4 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un cambio di fronte sottoscuotendo una gamba.

5 Dall'appoggio scendere in presa addominale avanti a gambe tese arrivando in sospensione senza toccare il terreno

6 Senza spinta infilare entrambe le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale segnata (1").

7 Ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese**

8 Bloccare la posizione in squadra max in sospensione 2".

9 Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capov. gambe flesse	0.50
Sottoentrata	0.30
Bascule	0.50
Cambio di fronte	0.40
Capovolta avanti gambe tese	0.30
Infilata in sosp. a gambe flesse	0.40
Sospensione dorsale	0.20
Sfilata a gambe tese	0.60
Squadra in sospensione 2"	0.50
Uscita con spinta arti sup.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascule per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

sfiorare o urtare la sbarra nell'infilata

0.30 / 0.50

sospensione dorsale incompleta

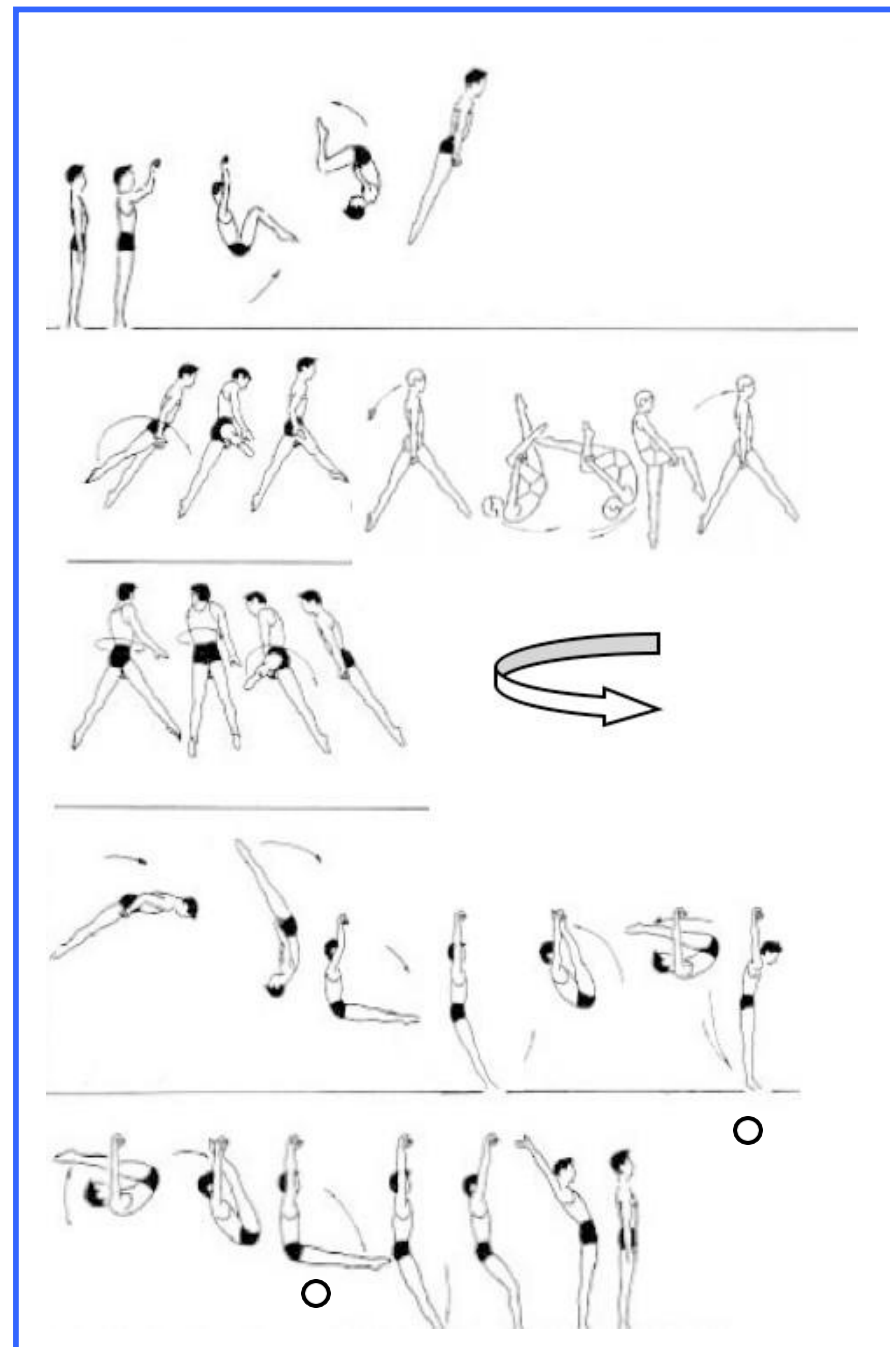
0.10 / 0,30

ritornare alla squadra rovesciata a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA

punti 13,00

Descrizione

Posizione iniziale: : ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale

- 1 Con spinta degli arti inferiori eseguire una capovolta a gambe tese arrivo in appoggio.
- 2 Quindi sottoentrare una gamba arrivando in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.
- 3 Eseguire un giro indietro a gambe divaricate
- 4 Senza interruzione sbilanciarsi indietro per effettuare un pendolino in presa poplitea per ritornare all'appoggio sagittale.
- 5 Cambiando l'impugnatura da dorsale a palmare eseguire un gito avanti a gambe divaricate sagittalmente.
- 6 Effettuare un cambio di fronte sotto uscendo una gamba.
- 7 Senza interruzione eseguire una presa di slancio
- 8 Al fine di raggiungere l'orizzontale per poi abbandonare l'impugnatura scendendo a terra in posizione eretta di controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in capovolta gambe tese	0.50
Sottoentrata	0.70
Giro indietro sagittale	0.80
Bascole	0.40
Giro avanti sagittale.	0.40
Cambio di fronte	0.60
Presca di slancio	0.70
Uscita indietro all'orizzontale	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

più tentativi di bascole per ritornare in appoggio

ogni volta 0.50

ritardata estensione delle braccia

0.10 / 0.30

rotazione avanti non controllata

0.10 / 0.30

appoggiare il piede alla sbarra

0,30 / 0.50

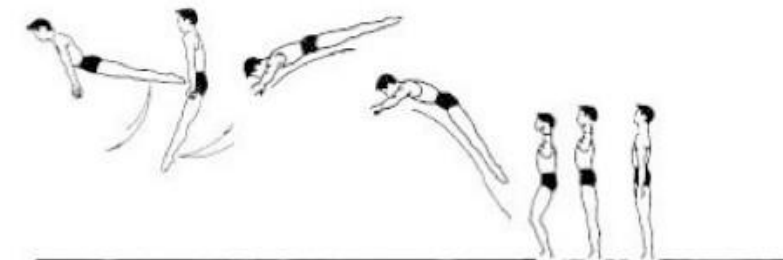
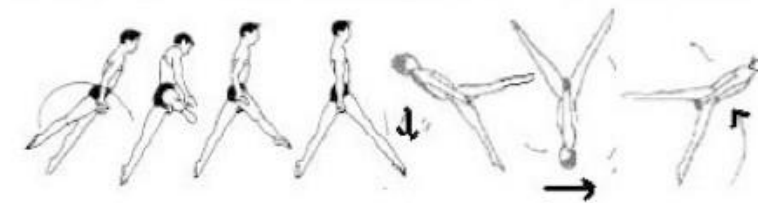
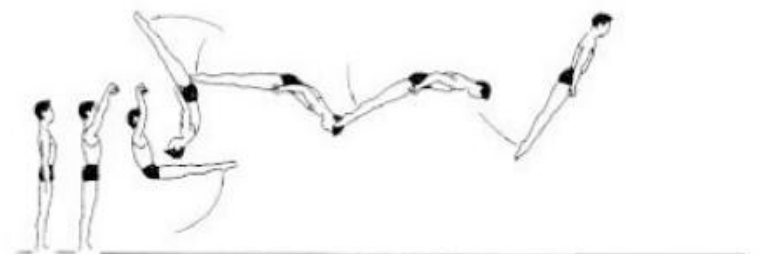
corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle mani in uscita

0.10 / 0.30 / 0.50

esecuzione stentata

dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita

0.10 / 0.30



SBARRA **punti 15,00**

Descrizione

Posizione iniziale: in sospensione in presa dorsale, con una presa di slancio

- 1 Eseguire una kippe e
- 2 slancio all'orizzontale.
- 3 Di seguito eseguire un giro staccato all'orizzontale
- 4 Completare la spinta eseguendo una fucs per arrivare alla sospensione.
- 5 In sospensione completare l'oscillazione di ritorno
- 6 Di seguito eseguire uno slancio avanti con ½ giro sempre alla sospensione con cambio di una sola impugnatura e nell'oscillazione di ritorno cambiare anche l'altra impugnatura.
- 7 Senza un'ulteriore oscillazione in sospensione eseguire una kippe lunga minimo all'orizzontale
- 8 Seguita da una kippe breve sempre minimo all'orizzontale
- 9 Per poi eseguire un fioretto a gambe divaricate e arrivo a terra in posizione eretta in controllo.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in kippe	0.70
Slancio orizzontale	0.50
Giro add. indietro all'orizz.	0.80
Fucs	0.60
Oscillazione completa in sosp.	0.40
Slancio avanti con ½ giro cambio di una sola impugnatura	0.60
Kippe lunga slancio	0.70
Kippe breve in appoggio	0.60
Uscita in fioretto stacco	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate

0.10 / 0.30

esecuzione a gambe flesse

0.10 / 0.30 / 0.50

braccia piegate nell'ochetta

0.10 / 0.30

oscillazione in sospensione al di sotto della sbarra

0.10 / 0.30

cambio al di sotto della sbarra

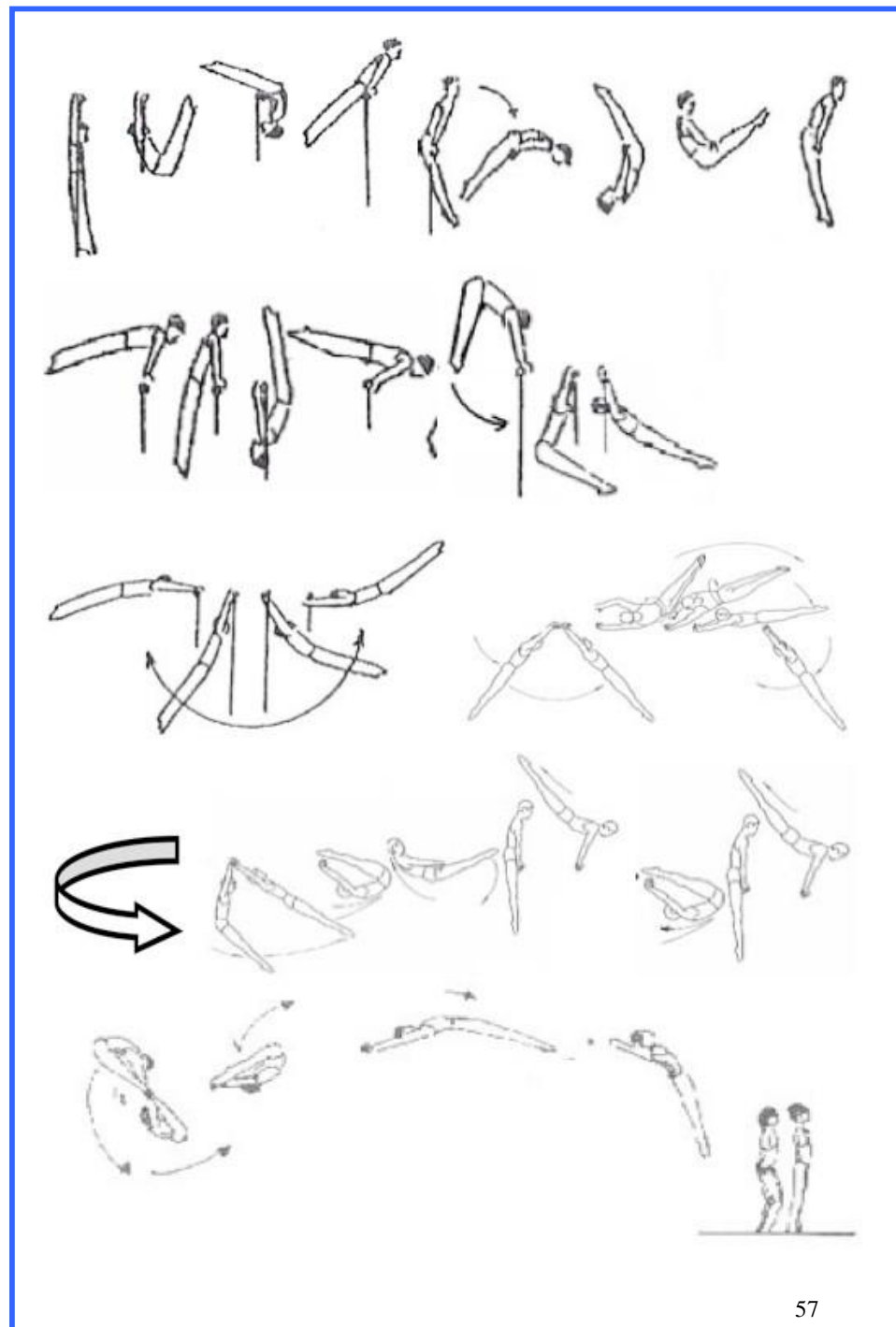
0.10 / 0.30

kippe lunga slancio sotto l'orizzontale

0.10 / 0.30

mancanza di ampiezza in uscita

0.10 / 0.30



FUNGO

***1 E 2 CATEGORIA**

Esercizio base non modificabile:

1- 5 mulinelli + uscita dietro (1 cat VP 13.00 , 2 cat VP 14.00)

2- 7 mulinelli + uscita dietro (1 cat VP 13.50 , 2 cat VP 14.50)

ELEMENTI A SCELTA

-1/2 Pivot +0.30

- 1 Pivot +0.50

-1/2 Russo +0.30

-1 Russo +0.50

-Pelle o Stockli +0.50

-Thomas +0.50

-Tedesco (uscita) +0.50

Possibilità di comporre l'esercizio con 7 elementi + uscita e il valore viene dato dal valore dell'esercizio in base alla categoria più il valore degli elementi (Es.1 categoria: 5 mulinelli+1 pelle+1 russo+tedesco=14.50)

***3 CATEGORIA**

Esercizio base :

mulinelli+uscita tedesco (VP 14.00)

VP 15.00 Mulinello
Mulinello
Pivot
Mulinello
Mulinello
Pelle o Stockli
Mulinello
Tedesco uscita

FUNGO *3 CATEGORIA

VP 15.50 Mulinello
 Mulinello
 Thomas
 Thomas
 Mulinello
 Pelle oStockli
 Mulinello
 Tedesco uscita

VP 16.00 Mulinello
 Mulinello
 Pivot
 Mulinello
 Pelle o Stockli
 Mulinello
 Thomas
 Thomas
 Mulinello
 Tedesco uscita

ANELLI

1- 2-3 CATEGORIA

VP 13.00

Dalla sospensione eseguire una trazione delle braccia a corpo teso fino a portare gli anelli all'altezza della testa davanti al viso e **tenere 2"**. In seguito tornare a corpo teso in sospensione ed eseguire una **squadra flessa 2"** e poi distendere le gambe avanti e mantenere una **squadra tesa unita avanti 2"** e tornare in sospensione a corpo teso. Rovesciarsi indietro in posizione di **verticale in sospensione 2"**. Discesa avanti, due oscillazioni complete dietro/ avanti e dalla mezza oscillazione dietro lasciare l'impugnatura e saltare giù.

VP 14.00

Dalla sospensione eseguire una trazione delle braccia a corpo teso (**2"**) e successivamente rovesciarsi indietro alla verticale in sospensione a braccia tese. Eseguire una orizzontale dietro in sospensione a gambe divaricate (**2"**) e ritornare in verticale in sospensione (**2"**). Eseguire una discesa avanti e compiere due oscillazioni complete dietro/avanti, dopo una mezza oscillazione dietro lasciare l'impugnatura e saltare giù.

3 CATEGORIA

VP 15.00

Dalla sospensione eseguire una orizzontale avanti a gambe divaricate (**2"**). In seguito, passando dalla verticale in sospensione **tenuta 2"**, eseguire una orizzontale dietro a gambe divaricate (**2"**). Al termine scendere dietro a gambe unite in sospensione dorsale e risalire alla verticale in sospensione. Eseguire una flessione delle gambe sul busto e in azione di slancio delle gambe eseguire 2 oscillazioni complete dietro/avanti all'orizzontale e uscire in salto dietro raccolto o teso.

VP 16.00

Dalla sospensione eseguire una traslocazione avanti lenta e portarsi alla verticale in sospensione (**2"**). In seguito eseguire una orizzontale dietro a gambe divaricate (**2"**) e ritornare alla verticale in sospensione (**2"**) per poi portarsi all'orizzontale avanti a gambe divaricate (**2"**). Ritornare in posizione di verticale in sospensione e con azione di slancio delle gambe eseguire 2 oscillazioni complete dietro/avanti. Da una mezza oscillazione dietro eseguire un voltabraccia di dorso, due oscillazioni complete dietro/avanti con successivo voltabraccia di petto. Eseguire una oscillazione completa avanti/dietro e dopo mezza oscillazione avanti uscire in salto teso dietro.

